

„Der innere Kompass!“

Mit neuer Stärke den Klinikalltag bewältigen

Anlass:

Der Arbeitsalltag auf Station hält einige Herausforderungen für Sie bereit.

Leistungsverdichtung, Arbeitstempo und Zeitdruck haben in den letzten Jahren ständig zugenommen.

Doch sind Sie diesen Umständen hilflos ausgeliefert?

Oder haben Sie die Möglichkeit aktiv und konstruktiv mit dem Thema „Stress“ umzugehen?

Stressbearbeitung – eine Sache der Entscheidung

In diesem Seminar geht es vor allem darum, dass Sie sich die Zeit nehmen um Ihre Stressoren zu identifizieren und Ihre Bewältigungsstrategien zu optimieren. Losgelöst von den alltäglichen Belastungen!

Mit diesem Kurs entscheiden Sie sich für einen neuen Weg der Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge in Ihrem Leben. Wir begleiten Sie gerne dabei!

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich zum einen an MitarbeiterInnen, die ihr Berufsleben gesund und aktiv gestalten möchten, um Stress damit präventiv und gelassen

entgegentreten.

Desweiteren ist es für Personen gedacht, die bereits unter Stress leiden und an Ihrer Stressverarbeitung arbeiten möchten.

Ziele:

Das übergeordnete Ziel des Seminars besteht darin, den eigenen Umgang mit Stress zu verbessern. D.h. Sie lernen:

Stress zu erkennen, zu verstehen und durch entsprechende Maßnahmen zu bewältigen.

Sie verbessern in diesem ersten Schritt das Verständnis zum Stressgeschehen und können daraus Ihr persönliches Stressverhalten ableiten.

Im weiteren Verlauf lernen die Teilnehmer auf der Grundlage eines Drei-Säulen-Modells Methoden kennen mit denen Sie

- den Alltag stressfreier gestalten, Probleme systematisch lösen und Stresspuffer einbauen (instrumentelle Stresskompetenz)
- förderliche Gedanken und Einstellungen zu entwickeln (mentale SK)
- Entspannung und Regenerationsmaßnahmen zu integrieren (regenerative SK)

Besonderer Hinweis:

Dieses Seminar hat einen präventiven Charakter. Es stellt keinen Ersatz für eine Therapie oder einer psychologischen Behandlung dar.



Inhalte:

- Energieräuber und Zeitdiebe - Ursachen für Stress am Arbeitsplatz
- Der eigene Wahrnehmungsfilter: wie wir uns immer wieder selbst unter Druck setzen
- immer auf Volldampf oder Mutter Theresa für Alle – wie meine Rollenausführung im Job mich ausnimmt
- Ihr Zeitmanagement – Fluch oder Segen?
- Das 1x1 der Stressbewältigung - Wie Sie die Balance zwischen Beruf und Privatleben finden
- Vom Problem zur Lösung – die Änderung der Perspektive
- Meine Schutzfaktoren - eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften
- Entspannungstraining: wie Sie dauerhaft bei Stress gelassen bleiben
- Aktiv im Alltag: wie Sie durch Bewegung und Ernährung neue Energie tanken

Methoden:

- Checklisten
- praktischen Übungen
- Diskussionen
- Reflexionsrunden
- Hilfestellungen durch den Trainer und die Teilnehmer

Ihr Nutzen:

- Mehr Gelassenheit und Energie
- Gesteigerte (Arbeits-)Freude
- Mehr Arbeits – und Lebensbalance
- Gekonnter Umgang mit den täglichen Anforderungen

Angebot Inhouse Seminar:

2 Seminartage = Basis Seminar

von 09:00 – 16.00Uhr

Je Gruppe bis zu 12 Teilnehmer

Kontakt:

Stefan Weinbrenner

Tel. +49 160/3169361

kontakt@mensch-im-unternehmen.de

www.mensch-im-unternehmen.de

Besonderer Hinweis:

Dieses Seminar hat einen präventiven Charakter.

Es stellt keinen Ersatz für eine Therapie oder einer psychologischen Behandlung dar.